



Pudín de Arroz

Ingredientes

- | | |
|--|--|
| Aceite en aerosol para cocinar | ¼ cucharadita de canela molida |
| 2½ tazas de arroz blanco cocido | ⅓ cucharadita nuez moscada molida |
| ¼ taza de azúcar granulada | 1 taza de pasas de uva |
| 2 cucharadas de margarina, derretida | 8 tazas de fruta, como fresas cortadas en rebanadas, arándanos azules (blueberries) o mangos picados |
| 1½ tazas de leche semidescremada al 1% | |
| 1 huevo | |
| 1 clara de huevo | |

Preparación

1. Caliente el horno a 350°F. Rocíe aceite en aerosol para cocinar en una fuente de horno de 13 x 9 pulgadas.
2. Mezcle bien el arroz, azúcar, margarina, leche, huevos, canela, nuez moscada y pasas de uva.
3. Vierta en la fuente de horno. Hornee hasta que la parte superior quede dorada, aproximadamente 30 minutos. Ponga fruta sobre el pudín y sirva.

Cuando las fresas, arándanos azules (blueberries) y mangos frescos no estén de temporada, ponga sobre el pudín fruta enlatada con jugo de fruta 100% natural.

Rinde 12 porciones. ½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocimiento: 30 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 187, Carbohidratos 38 g, Fibra dietética 3 g, Proteínas 4 g, Grasa total 3 g, Grasa saturada 2 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 24 mg, Sodio 152 mg